

P r e s s e m i t t e i l u n g

Schlaflos im Kinderzimmer:

Warum Nachtruhe gerade für den Nachwuchs so wichtig ist

ROHRBACH. Während der Zeit des Homeschoolings und in den Ferien gerät der Schlafrhythmus mancher Kinder schon einmal durcheinander, ohne dass das gleich zum Problem wird. Spätestens dann, wenn die Schule wieder startet, sollten Eltern aber unbedingt auf ausreichenden, regelmäßigen Schlaf achten. Wie viel davon normal ist, hat hauptsächlich, aber nicht ausschließlich, mit dem Alter zu tun.

Die meisten Erwachsenen brauchen rund sieben bis neun Stunden Schlaf, um sich fit zu fühlen, sagen SchlafforscherInnen. Bis ins Erwachsenenalter verändern sich Schlafrhythmus und -bedarf allerdings mehrmals stark. „Wie viel Schlaf Kinder brauchen, hängt in erster Linie von den Lebensmonaten und -jahren ab“, weiß Dr. Pia Neundlinger, leitende Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde im Klinikum Rohrbach. „Während Neugeborene oft fast rund um die Uhr schlafen, legt sich das Schlafbedürfnis mit zunehmendem Alter nach und nach. Bei Ein- bis Zweijährigen sind es meistens aber immer noch elf bis 14 Stunden, weshalb kleine Kinder auch eher früh ins Bett gebracht werden sollten. Ab etwa sechs Jahren pendelt sich das Schlafbedürfnis dann in der Regel bei neun bis elf Stunden ein.“

Zu wenig Schlaf kann krank machen – oder auf eine Krankheit hinweisen

Trotz aller Empfehlungen haben aber auch Kinder und Jugendliche – so wie Erwachsene – ein individuelles Schlafbedürfnis. Die einen sind FrühaufsteherInnen, die anderen Nachteulen, und so brauchen manche mehr und manche weniger Schlaf. „Man weiß aber, dass Schlafmangel bei Kindern häufig zu Übergewicht führt und das Immunsystem schwächt. Und dass sich ein Mangel speziell bei Schülerinnen und Schülern negativ auf die Konzentration und auf die Gefühlskontrolle auswirken kann“, erklärt Dr. Pia Neundlinger. Wenn ein Kind chronisch nicht ein- oder durchschläft, kann aber auch eine Krankheit dahinterstecken. Beobachten Eltern das über längere Zeit hinweg und haben sie schon erfolglos versucht, etwa den Mittagsschlaf zu verkürzen oder wegzulassen, sollten sie unbedingt ärztlichen Rat einholen.

Mittagsschlaf: Für Kleinkinder empfohlen, aber kein Muss

An der Frage, ob Kinder über Mittag schlafen sollen oder nicht, scheiden sich die Geister. Die meisten ExpertInnen empfehlen es zwar bis zum vierten Lebensjahr, aber auch das ist eher individuell. Im Kindergarten etwa ist zu beobachten, dass nie alle Kinder gleichzeitig freiwillig schlafen wollen und können. Der Mittagsschlaf sollte keinesfalls erzwungen werden, aber es soll die Möglichkeit dazu geben.

Kinder sollten Schlaf als schön und nicht als schlimm empfinden

In jedem Fall sollten Eltern von Anfang an darauf achten, dass ihr Nachwuchs genügend Nachtruhe bekommt und ungefähr ab dem ersten Lebensjahr durchschläft, also zumindest sechs Stunden pro Nacht. Ob ein Kind gerne oder nicht gerne schläft, ist zum Teil auch erlernt. Für Kinder ist es daher wichtig, dass sie Schlaf von Anfang an als angenehm empfinden und dass es Anreize wie das klassische Vorlesen oder andere Einschlafrituale gibt. Keinesfalls sollten sie zur Strafe ins Bett geschickt werden. „Spätestens mit fünf Jahren sollten Kinder auch alleine einschlafen können“, ergänzt die Kinderärztin. „Das bedeutet natürlich nicht, dass ihnen nicht mehr vorgelesen werden soll, aber es sollte nicht mehr jeden Abend notwendig sein, damit sie überhaupt einschlafen.“

Ausreichend Bewegung als Einschlafhilfe

Ein Geheimrezept, wie Kinder besser einschlafen, gibt es zum Leidwesen vieler Eltern nicht. Was allerdings bei den meisten wirklich hilft, ist Bewegung. Kinder, die gesund sind, sich ausreichend austoben und untertags über etwaige Sorgen sprechen können, sodass sie diese nicht unbewusst in ihre Träume mitnehmen, schlafen normalerweise gut ein. Trotzdem gibt es keine Garantie dafür, dass Kindern ein gesunder Schlafrhythmus erhalten bleibt. Spätestens im Teenageralter verändert sich dieser bei den meisten noch einmal massiv, viele kommen dann in der Früh kaum aus dem Bett und werden erst im Laufe des Tages wirklich aktiv. „Aber auch das pendelt sich bei den meisten wieder ein“, beruhigt Dr. Pia Neundlinger.

Rohrbach, am 27. August 2020

Rückfragen bitte an:

Dr.ⁱⁿ Regina Schnellmann, PR & Kommunikation

Klinikum Rohrbach

Tel.: 05 055477-22250

E-Mail: regina.schnellmann@ooeg.at